



Arbeitsblatt für Athlet\*innen mit Bewältigungsstrategien für die COVID-Herausforderungen:

## Abstand gewinnen

Welche Tätigkeiten haben mir in der Vergangenheit geholfen, mich zu entspannen oder zur Ruhe zu kommen?

---

---

---

---

---

Führe diese Tätigkeiten in der aktuellen Situation dazu durch, um etwas Abstand zum Geschehenen zu finden, um mit frischer Energie und neuem Blick auf die Herausforderungen schauen zu können.